

**PENGARUH LATIHAN SENAM INDONESIA JAYA TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI SDN 17 MATA AIR
KECAMATAN PADANG SELATAN
KOTA PADANG**

S K R I P S I

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

Prima Eric Putra
NIM : 14089

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Prima Eric Putra, 14089. “Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang”. Skripsi 2012.

Penelitian ini dilatarbelakangi masih banyaknya siswa SD yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang salah satunya senam Indonesia Jaya sebagai aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas senam Indonesia Jaya terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen (eksperimen semu). Penelitian ini diadakan di SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang bulan November sampai dengan Desember Tahun 2012. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang berjumlah 331 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas IV dan V yang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani dilakukan dengan memberikan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kepada sampel sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan diberikan kepada sampel sebanyak 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan uji t.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 47.393$ dengan probabilitas $P=0.024$. Sedangkan nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$ yaitu sebesar 2.042. bila kedua nilai tersebut dibandingkan maka $t_{hit} = 47.393 > t_{tab} 2.042$. Artinya terdapat pengaruh yang berarti senam Indonesia Jaya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

Kata Kunci : Senam Indonesia Jaya, Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Pagi terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang”**. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada :

1. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Pembimbing I, dan Drs. Suwirman, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku tim penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

4. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Bapak Tamsil Rota, S.Pd, selaku Kepala SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Ibu Yetty Warni, S.Pd Guru Penjasorkes SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang yang telah membantu peneliti dalam mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian.
8. Siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang yang telah bekerjasama dalam mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian.
9. Khusus buat Ayahanda Serka Saridin, dan Ibunda Risdawati, S.Pd tercinta yang selalu memberikan motivasi, dukungan moril dan materil serta doa agar penulis dapat segera menyelesaikan perkuliahan ini.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Desember 2012

P e n u l i s

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Senam	12
3. Senam Indonesia Jaya di Sekolah Dasar	22
4. Pengaruh Senam Indonesia Jaya terhadap Kesegaran Jasmani.....	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, waktu dan tempat Penelitian	27
B. Rancangan Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data	30
G. Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	44
1. Kondisi Awal Kesegaran Jasmani	44
2. Kesegaran Jasmani Setelah Perlakuan	46
3. Uji Persyaratan Analisis	48
B. Pembahasan	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	54
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa di SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan	28
2. Jumlah Sampel Siswa di SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan	29
3. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi.....	44
4. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan	45
5. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi Kesegaran Jasmani (setelah diberi perlakuan).....	47
6. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan (setelah diberi perlakuan).....	47
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kesegaran Jasmani	49
8. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Penelitian	25
2. Sikap Star Lari 40 Meter	34
3. Sikap Permulaan Gantung Siku	35
4. Gerakan Gantung Siku	36
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	37
6. Gerakan Baring Duduk	38
7. Sikap Permulaan Loncat Tegak	39
8. Sikap Awalan Loncat Tegak	40
9. Sikap Akhir Loncat Tegak	40
10. Sikap Star Lari 600 Meter	41
11. Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan (Kondisi Awal).....	46
12. Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan (Setelah diberi perlakuan)	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kondisi Awal/Sebelum Perlakuan	57
2. Kondisi Setelah Perlakuan	58
3. Hasil Analisis Statistik	59
4. Jadwal Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan	60
5. Dokumentasi Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Untuk membentuk manusia Indonesia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam Undang-Undang Keolahragaan RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan dijelaskan bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Sejalan dengan Undang-undang di atas dalam Peraturan Pemerintah No. 22 Tahun 2006 tentang KTSP juga ditetapkan bahwa untuk membantu siswa memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar sebagai aktivitas jasmani antara lain :

“(1) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran, kerjasama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (2) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan, penampilan,

keterampilan gerak yang benar dan efisien; (3) Meningkatnya kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit”.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah tujuan keolahragaan nasional salah satunya untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran. Untuk itu pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan diseluruh tanah air terutama di sekolah-sekolah yang nantinya dapat menunjang proses belajar siswa. Proses belajar siswa di sekolah diberikan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistimatis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Tujuan pembelajaran Penjasorkes menurut Lutan, dkk, (2002: 9) “Penjasorkes khususnya pada tingkat SD adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani”. Kebugaran jasmani yang dimaksudkan adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dengan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat (1) meningkatkan kapasitas belajar; (2) meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah. Sadoso

(1992:19) menjelaskan kebugaran adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak”.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-sportivitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Salah satu usaha yang perlu dilakukan untuk dapat mewujudkan kesegaran jasmani di atas yaitu melakukan kegiatan dan pembinaan senam pagi secara rutin. Senam pagi merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga, karena senam dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Dengan dilakukannya senam pagi secara rutin diharapkan akan dapat membantu siswa dalam peningkatan kebugaran Jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dari berbagai aktivitas senam selain itu juga dengan senam yang diadakan setiap senam pagi secara rutin dan berkesinambungan yang dilakukan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil survey yang penulis lakukan pada SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang diketahui bahwa masih banyak siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah. Walaupun disekolah ini setiap hari Senin, Selasa Rabu dan Kamis pada tiap pagi dilakukan senam pagi, namun masih belum memberikan pengaruh yang lebih berarti terhadap kebugaran jasmani siswa, hal ini mungkin karena pelaksanaan senam pagi di SD ini masih kurang maksimal diikuti siswa. Pelaksanaannya masih belum bisa diikuti siswa SD dengan baik, karena pada barisan belakang masih banyak anak yang hanya main-main saja dan tidak serius dalam melakukan gerakan, artinya senam pagi terkesan membosankan dan menjemukan, karena gerakannya yang tetap. Hal lain yang membuat siswa malas untuk melakukan senam pagi, adalah lingkungan sekolah yang memiliki halaman yang sempit, kurangnya dukungan komite sekolah, dukungan guru-guru kelas, instruktur senam kurang profesional serta sarana dan prasarana untuk senam pagi masih kurang memadai. Disamping itu kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh status gizi anak, pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sehat dan lain-lain.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, terlihat pada saat pembelajaran di

lokal masih banyak anak yang lesu, letih, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga pembelajaran di sekolah tidak dapat diikuti dengan baik.

Oleh karena itu melalui penelitian ini penulis ingin mengetahui lebih jauh tentang pengaruh aktivitas gerak senam pagi terhadap kesegaran jasmani siswa pada 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul. **“Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SDN 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang”**

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain :

1. Asupan zat gizi
2. Halaman sekolah,
3. Kesegaran jasmani siswa.
4. Dukungan komite sekolah
5. Dukungan guru kelas
6. Instruktur senam
7. Sarana dan prasarana untuk senam
8. Aktivitas fisik harian.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan indentifikasi masalah di atas, agar pembasahan tidak meluas maka penulis melakukan pembatasan terhadap variabel yang diteliti yaitu :

1. Senam Indonesia Jaya

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

”Bagaimanakah pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SDN 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

” Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SDN 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.”

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Memberikan pedoman dalam pelaksanaan latihan senam, agar dapat memberikan manfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa khususnya.

2. Siswa sebagai peserta didik diharapkan dapat memahami arti kesegaran jasmani dan meningkatkan pengetahuannya tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi tubuh
3. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel penelitian yang berbeda.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya sebagai calon pendidik dan guru-guru yang ada di Sekolah Dasar khususnya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan serta manfaat senam bagi kesegaran jasmani..
5. Memberikan masukan bagi Instruktur Senam, khususnya yang ada di Sekolah Dasar dalam penyusunan metode latihan guna peningkatan kesegaran jasmani.
6. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pelaksanaan latihan guru-guru, instruktur senam dan kepala sekolah akan arti penting senam dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa..
7. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di UNP Fakultas Ilmu Keolahragaan.